[7]
جسماني ورزش
(ڳوٺاڻن ۽ اسلامي مڪتبن لاءِ)

(1)

ورزش جو مطلب ۽ انهي جا فائدا

جسماني ورزش جي معنى آهي، ماڻهوءَ جي جدا جدا عضون يا پاڳن جي استعمال ۽ ڪم ۾ آڻڻ. ماڻهوءَ جي تندرستي، سندس جسم يا بدن جي پوري طرح ڪم ڪرڻ تي منحصر آهي ۽ تندرستي، هزار نعمت چئي اٿن. بدن جي ورزش جو مطلب آهي، بدن جي جدا جدا عضون يا پاڳن جي ورزش. جي بدن تندرست هوندو ته ماڻهوءَ جي دل ۽ دماغ ۽ اندر جا سڀ عضوا تندرست هوندا. يعني، جيڪو ماڻهو، بدن ۾ تندرست آهي، سو پوري عقل، فهم ۽ ذهن وارو ٿو ٿئي ۽ گهڻن بيمارين ۽ مرضن کان آزاد ٿو رهي، تنهنڪري جسماني ورزش، ماڻهوءَ جي لاءِ بالڪل ضروري آهي. آزمودي سان معلوم ٿئي ٿو ته جيڪو عضوو، گهڻو ڪم نٿو اچي، سو سڪيو، نستو ٿيو پوي. اوهان، ڪي فقير ڏٺا هوندا، جي ٻانهون، مٿي ڪري جهلندا آهن ته اُهي، اُتي سڪي پونديون آهن. اهڙو حال، سڀ ڪنهن عضون جي ٿي سگهي ٿو. رڳو ساهه وارن جو اهو حال ناهي، پر ڪيترن بيجان شين جو به اهو ئي حال آهي. مثلن ڪنجي، ڪلف ۽ پيئي پوي ۽ پيئي ڦيرائجي، ته لسي ۽ چمڪندڙ رهي ٿي. جي، ڪي ڏينهن، ڪم نٿي اچي، ته ڪٽجيو، خراب ٿيو پوي. کوهه مان پاڻي نڪرندو ٿو رهي ۽ ٻيو، انهيءَ جي جاءِ تي، هيٺان ٿو اچي، ته پاڻي صاف ۽ مٺو ٿو رهي، پر جي، ڪي ڏينهن، پاڻي نٿو نڪري، ته خراب ۽ ڪنو ٿيو پوي. ورزش جي ڪري ماڻهن جو، خاص ڪري ٻارن جو جسم وڌي ٿو ۽ زور وٺي ٿو ۽ مضبوط ٿئي ٿو، بک چڱي لڳي ٿي، ماني هضم ڪرڻ جي طاقت پوري رهي ٿي، تڪليف آسانيءَ سان سهي سگهجي ٿي، جهڙتڙ مرض يا ڪا ٻي بيماري، جلد نٿي وٺي. ماڻهو، پاڻ به خوش ٿو رهي ۽ ٻين جي به خدمت چاڪري، پوريءَ طرح، ڪري سگهي ٿو. وڏي ڳالهه، ته ماڻهو تندرست هئڻ ڪري، خدا جي عبادت، پوريءَ طرح ۽ پوري وقت تي، ڪري سگهي ٿو. سڀني

مذهبن ۾، تندرستيءَ جي بچائڻ ۽ قائم رکڻ جو تاڪيد ڪيل آهي. مسلمانن ۾ ته خود نماز به، هڪڙي وڏي ورزش آهي. ڏينهن رات ۾، پنج دفعا نماز پڙهڻي ٿي ٿئي، هر نماز ۾، ڪيترين رڪعتون آهن، جن ۾ اُٿڻو ۽ وهڻو، جهڪڻو ۽ نوِڙڻو ٿو ٿئي. اها ته رڳي ظاهري بدني ورزش، مذهبي آهي، پر نماز ۾، باطني ۽ دماغي ورزش به آهي، ڇالاءِ جو مذهبي حڪمن موجب، ڏاڍو ڌيان ڏيڻو آهي ۽ ٻيا سڀ دنيائي خيال ڇڏي، هڪ خدا ڏي خيال ڪرڻو ٿو ٿئي. تنهن ڪان سواءِ، نماز جي لاءِ، ڏينهن ۾ پنج دفعا وضو ڪرڻو ٿو ٿئي، جنهنڪري ماڻهوءَ جا عضوا، صاف ۽ سٺا ٿا رهن. روزو به هڪ چڱي ورزش آهي، جنهنڪري ماڻهو، مشڪلات وقت، اڃ ۽ بک ڪيڻ تي، هريل ٿو رهي. مذهبي حڪمن موجب، رات جو جاڳڻ ۽ ڏينهن جو ڪم ڪار ۽ پورهيو ڪرڻ ۽ ڏينهن جو آرام وٺڻ ۽ رام جو سمهڻ ۽ مانيءَ کان پوءِ پسار ڪرڻ وغيره ضروري سمجهيل آهن. اهي حڪم، جهڙا مڙسن لاءِ، تهڙا زالن لاءِ آهن، تنهنڪري اسان کي ورزش تي پورو ڌيان ڏيڻ کپي.

(2)

ورزش جهڙا ڪم

قديم وقت کان، ٻاهرين ولايتن ۾، ۽ ٿورن ورهين کان هندوستان ۾ به، بدن جي ورزش لاءِ، اسڪولن ۽ مڪتبن ۾ توڙي جنگي ڪاتن ۽ ٻين هنڌن تي، ضروري تعليم ڏيڻ ۾ اچي ٿي ۽ انهيءَ لاءِ، ڪيترائي ڪتاب لکيا اٿن، ۽ هزارين ورزش جا اوزار ٺاهيا اٿن، جنهنڪري ننيڙن ٻارن کان وٺي، وڏيءَ عمر وارن تائين، ورزش جا عجيب غريب ڪم، سيکارڻ ۾ اچن ٿا. مثلا پلٽڻ جي سپاهين وانگي، حڪم پٺيان گڏ اٿڻ، گڏ ويهڻ، گڏ قدم کڻڻ، گڏ ڦرڻ، گڏ ڊوڙڻ ۽ ٻيا ڪي حيرت جهڙا ڪم ڪرڻ ۽ بازيون هڻڻ ۽ بهادري ۽ چالاڪي ڏيکارڻ، اسڪولن ۾، اهي سڀ ڪم ٿين ٿا، مڪتبن ۾ به ائين ڪري سگهجي ٿو، مگر اسان جو مطلب آهي ته ملن ۽ سندن شاگردن کي، انهيءَ ورزش جي عادت پوي، جنهن لاءِ، ڪن اوزارن جو ضرور ڪونهي، جيئن ته صبح جو يا شام جو، فرصت وقت هوا کائڻ لاءِ مناسب پنڌ ڪرڻ، يا ٻي جسماني ورزش ڪرڻ، جنهن جو ذڪر هيٺ ڪبو، يا پنهنجي گهر جو ڪم پاڻ ڪرڻ، کوهه مان پاڻي ڀرڻ، بازارن مان پنهنجي شيءِ پاڻ وٺي اچڻ، پاڻ اُٺي پاڻي پيڻ يا ٻئي کي پيارڻ ۽ جيڪو ڏنڊو يا هنر ايندو هجي، سو ڪرڻ. اهي سڀ، چڱيون خاصيتون ورزشون آهن. خاص زالن ۽ ڇوڪرين جي لاءِ، گهر جو ڪم هاج ڪرڻ، جاءِ کي ٻهاري ڏيڻ،

جندَ تي انُ پيهڻ، سبڻ جي ڪل هلائڻ، چرخو ڪتڻ ۽ پيا اهڙا خانگي ڪم ڪرڻ، به، چڱي ورزش آهي. ننڍين ٻارن جي لاءِ، ڊوڙڻ ڊڪڻ، ڏاڪڻ تان چڙهڻ لهڻ، شرط ۾ پچڻ، هڪ ٽنگ تي هلڻ، ۽ ڪينهو، تيزي ۽ گلي ڏڪر راندڪرڻ ۽ چوڪرين لاءِ، چيڪلي پائڻ يا لڪ لڪوٽي يا اهڙيون ڪي رانديون ڪرڻ، جن ۾ هنن کي ڊوڙڻو، نچڻو ۽ ٽپڻو پوي. وڏا چوڪر، ملهه ۽ ڪشتي ۽ چنبو ڏيڻ ۽ ٻارين جي راند ۽ ٻلهاڙو يا اهڙيون ٻيون مردانيون رانديون، ڪري ٿا سگهن. هاڻوڪي زماني ۾ ته ڪيتريون ئي نيون انگريزي رانديون، ڪرڻ ۾ ٿيون اچن، جيئن ته، ڪرڪيٽ ۽ فوٽ بال وغيره. اهي به چڱيون، ورزش جهڙيون، رانديون آهن. وڏن جي لاءِ گهوڙي جي سواري ۽ پاڻي ۾ ترڻ به، چڱي ورزش آهي، مگر اهي، خوفناڪ ورزشون آهن ۽ سيکاريندڙ جي پوري سنڀال جو، ان ۾ گهڻو ضرور آهي. بلڪ، رواجي راندين ۾ به، ضروري آهي، ته ٻارن سان گڏ، استاد به، حاضر هجي ته جيئن هو، پاڻ ۾ راند ڪندي، تڪرار يا جهيڙو نه ڪن يا هڪٻئي کي گاريون نه ڏين، يا بي خبريءَ کان، هڪٻئي کي ڌڪ نه ڏين.

غريب ماڻهن جا ڪم ۽ ڌنڌا ته اڪثر، ورزش جهڙا آهن، جيئن ته واڍن ۽ رازن ۽ لوهارن ۽ تغارين ڪڍڻ وارن مزدورن ۽ ڪاٺين ۽ گاهه ڪرڻ وارن ۽ پاڻي پرڻ وارن ۽ ٻين پورهيتن جا ڪم. اهي سڀ ماڻهو، محنت ۽ پورهيو ڪري، پنهنجو پيٽ، پنهنجي پگهر جي پورهئي مان ٿا پارين ۽ حلال ڪري ٿا کائين. اهي ئي ماڻهو آهن، جي اڪثر، چڱي ورزش ڪرڻ ۽ سادي ماني کائڻ ۽ چڱي آرام ڪرڻ ڪري، تندرست ۽ خوش ٿا گذارين. جيڪي ماڻهو، اهڙي قسم جي مشغولي يا ورزش نٿا ڪن، سي اڪثر سست ۽ بيمار ٿا گذارين ۽ حياتيءَ جو سک، پوريءَ طرح، نٿا ماڻين.

(3)

رواجي ڪمن ۾ بدن جي ورزش

ماڻهو، چاڻندا آهن ته حياتيءَ جا روزمره وارا رواجي خسيس ڪم، سيڪو ٿو چاڻي، جيئن ته ويهڻ، اٿڻ، سمهڻ، کائڻ، پيئڻ، وهنجڻ وغيره، پر حڪمت جو ويهڻ اٿڻ وغيره ٻيو آهي، سڀ ڪنهن کي نٿو اچي. حڪمت وارا رواجي ڪم به، فائدي وارا آهن، نه ته انهن مان ڪو به فائدو ڪو نه ٿو نڪري. اهي رواجي ڪم، اهڙي طرح ڪرڻ گهرجن، جو انهن مان، انسان جي جسم جي اندرين توڙي ٻاهرين عضون جي ورزش ٿئي ۽ اُهي زور وٺڻ ۽ تندرست رهن. مثلا پهرين اسان کي سکڻ گهرجي ته

ڪيئن بيهجي. بيهڻ جو حڪمتي رستو هيءُ آهي ته ڪنهن پٽ سان پٺ لڳي بيهجي. پهرين ڪڙيون، پٽ سان لائي، پوءِ جيترو ٿي سگهي اوترو پٺا سنوان ڪري، ڪياڙي پٽ سان لائجي. انهيءَ رستي بيهڻ ڪري ڇاتي ڪشادي ٿي رهي ۽ ساهه چڱي طرح کڻي ٿو سگهجي.

بيهڻ کان پوءِ هلڻ آهي. اهو ڪم به ڪوشش ڪري انهي صورت ۾ ڪڙو تڙو ڪجي، فقط پير چورجن ۽ ڇاتي مٿي ۽ اڳي ڪجي. تنهن کان پوءِ ويهڻ وٺو. اسڪول ۾ به ٻار وهن ٿا ۽ منشي به گادين تي وهن ٿا ۽ ڪلارڪ ميزن تي ويهن ٿا ۽ عام ماڻهو به وهي ماني کائن ٿا، پر ڌيان ڪري ڏسبو ته انهن مان ڪو به حڪمتي طرح نٿو ويهي. پورو ويهڻ آهي ڪڙو تڙو ٿي ويهڻ، نه جهڪي ويهڻ، جنهنڪري پٺ جو ڪنڍو سنئون رهي ۽ ڇاتي سوڙهي نه ٿئي، نه ته ماڻهو، عرصي پئي، گڪو ٿي پوندو ۽ ڦڦڙن کي پوري هوا نه ملڻ ڪري، نقصان پهچندو. وري آرام وٺڻ يا سمهڻ تي اچو. جڏهن ڪو ماڻهو پڙهي لکي يا ٻيو ڪو ڪم ڪري ٿڪجي، تڏهن آرام ۽ ساهي وٺڻ لاءِ گهرجيس ته اُهي بيهي، ۽ ٻين تي بيهي، ٻانهون ڪشاديون ڪري، جيئن وڌو آرس پڇبو آهي ۽ پوءِ گهٽا پيرا ويهي ۽ اٿي، انهيءَ ڪري دل مان ۽ مغز مان، رت جو دؤرو، بت جي جدا جدا نسن ۽ عضون تائين ٿو وڃي. ڏينهن جي ٿڪ پڇڻ لاءِ ٻيو، ساهي آرام جو رستو آهي، ٻه پهرن جي ماني کائڻ کان پوءِ، ٿوري تائين ليٽڻ ۽ ٻنڪي ڪرڻ، ۽ سمهڻ جي لاءِ به اهڙي اٽڪل سکجي، جو ليٽڻ سان ننڊ کڻي وڃي، نه ته آرام جو وقت جاڳڻ ۾ اجايو ويندو. انهيءَ لاءِ بهتر آهي ته اکيون پوري، اونهو ساهه کڻجي ۽ ٻيو ڪنهين به قسم جو خيال نه ڪجي. اهڙي عبادت ڪرڻ سان نيٺ، ٻن ڇئن منٽن جي اندر، ننڊ اچي ويندي. ساهن کڻڻ جي به هڪڙي حڪمتي اٽڪل آهي ۽ جي اُها آئي، ته جاڳندي توڙي ستي، ماڻهو، انهيءَ طرح ٻيو ساهه کڻندو. ساهه هميشه اونهو کڻڻ گهرجي، جنهنڪري گهڻي هوا اندر وڃي ۽ ڦڦڙ پورا ڀرجن، ۽ ڇاتي ڪشادي ٿئي. ساهه به هميشه نڪ مان کڻڻ گهرجي، ۽ نه وات مان، جيئن ڪتا ڪندا آهن، يا نڪ مان کڻجي ۽ وات مان ڪيجي. ڪڙي تڙي بيهڻ يا ويهڻ يا سنئين سمهڻ سان ماڻهو، پوريءَ طرح ساهه کڻي سگهي ٿو. ڪشادي ڪپڙن ۾ پوريءَ طرح ساهه کڻي ٿو سگهجي ۽ تنگ ڪپڙن ڏکڻ ڪري، اندرين ۽ ٻاهرين عضون کي نقصان ٿو رسي. هر وقت، اونهي ساهه کڻڻ لاءِ، پهرين بهتر ائين آهي ته صبح جو هنڌ مان اٿڻ وقت يا سومهڻي جو وڃي سمهڻ وقت، جيترا پيرا ٿي سگهي اوترا پيرا، نڪ مان

اونهو ساهه ڪٽو ۽ وات مان ساهه ڪيو. اها آهي ڦڦڙن جي ورزش. جدا جدا عضون جي ورزش سان به ماڻهوءَ کي ضرور، اونهو ساهه ڪڻڻو ٿو ٿئي ۽ انهيءَ طرح به، ٻاهرين ۽ اندرين وزش، گڏ ٿيندي رهي ٿي، ليڪن ٻوڙڻ ٻڪڻ، ٽپن ڏيڻ ڪري ماڻهو، تڪڙو ساهه ٿو کڻي ۽ لاچار، وات مان ڪڻڻو ٿو ٿئي ۽ اونهو به، کڻي نٿو سگهجي، تنهنڪري خاص ورزش جي لاءِ، جدا جدا عضون کم آڻڻ ڪري، پوريءَ طرح اونهو ساهه کڻي ٿو سگهجي، جنهن مان گهڻو فائدو ٿو رسي.

(4)

بدن جي جدا جدا عضون جي ورزش

ورزش ڪرڻ مهل، بت تي، هلڪو ڪپڙو هئڻ گهرجي ته جيئن عضوا، آسانيءَ سان چوري سگهجن ۽ کليل هوا ۾ ورزش ڪجي، يا جي ڪنهن جاءِ ۾ ڪجي ته در ۽ دريون کولي ڇڏجن، جيڪا ورزش، هڪڙي پاسي جي عضون سان ڪجي، اهڙي ٻئي پاسي جي عضون سان به ڪرڻ گهرجي. صبح جو وقت، ورزش جي لاءِ چڱو آهي ۽ به پهرن جو به، پر ماني کائڻ کان اڳي. نسن جي ورزش لاءِ، شام جو وقت يا رات جو بهتر آهي. ورزش کان پوءِ، گرم پاڻيءَ ۽ خشڪ ڪپڙي سان، بت کي اگهڻ گهرجي. وهنجڻ مهل، لوڻ جي مٺ، پاڻيءَ ۾ وجهي، پوءِ وهنجو، ۽ نظر ڪريو ته سردي نه لڳيو. کاڌي پيتي جي تمام چڱي سنڀال ڪريو. پوءِ اوهان کي ورزش مان فائدو پهچندو.

ايتريءَ فهمائش کان پوءِ، هر هڪ ضروري عضوي جي ورزش جو، اسين مختصر بيان ڏينداسين.

(1) مٿو ۽ ڳچي: ويٺي يا بيٺي ڪنڌ جهڪايو، ڪيئن کاڏي، ڇاتيءَ سان لڳي. پنج سيڪنڊ اتي جهلي، وري سڄي ڪلهي ڏي ڪنڌ لاڙيو. پنج سيڪنڊ اتي جهلي، وري کٻي پاسي لاڙيو. وري به سڄي پاسي لاڙيو، جيئن کاڏي، ڪلهي کي لڳي، وري کٻي پاسي به ائين ڪريو. وري مٿو چوڌاري ڦيرايو. انهيءَ طرح هر هڪ کم، جيترا پيرا ٿي سگهي، اوترا پيرا ڪجي.

(2) ڪلها ۽ ٻانهون: پهرين ٻانهون هيٺ لڙڪائي گهڻا پيرا ڪلها، سڄي ۽ کٻي موڙيو. پوءِ انهن سان گڏ ٻئي ٻانهون به، ڪلهن سان گڏ، انهيءَ پاسي موڙيو. پوءِ فقط ڪلها، گهڻا هيٺ مٿي ڪريو. پوءِ ٻانهون گڏي مٿي ڪريو، وري هيٺ ڪريو، وري سنيون ڪري جهليو، وري هڪڙي ڏار، گهيري ۾ ڦيرايو، وري ٻئي گڏ اڳيان سنيون

ڪري جهليو، وري پٺيان جهليو ۽ پينگهه وانگي لوڏيو. هر هڪ ڪم، جيترا پيرا ڪري سگهو، اوترا پيرا ڪريو.
وري ٻانهن جي جدا جدا پاڱن لاءِ ورزش ڪريو. هٿن کي پوري، مٺيون پڙيو ۽ وري آڱريون ڊگهيريو. ٻانهون هيٺ لاهي به ائين ڪريو ۽ سنيون ڪري به ائين ڪريو. وري ٻانهو سنيون ڪري، ٺونٺين کان هٿ ڪلهي تائين آڻيو ۽ وري سنيون ڪريو. وري ٻانهون سنيون ڪري، فقط هٿ ڪاراين وٽ ڦيرايو. انهيءَ طرح هر هڪ ڪم، گهڻا پيرا ڪريو.
(3) چيلهه ۽ ٽنگون: انهن ۾ ڪمر، رانون، گوڏا، ٻڪيون، مرا ۽ پير اچي وڃن ٿا. گهڻا پيرا ويهي اٿڻ، بيهي، چيلهه کان جهڪڻ ۽ هٿ، پيرن تائين نيڻ ۽ وري سنئون ٿيڻ، هڪڙيءَ ٽنگ تي بيهي، ٻي ٽنگ، واري سان مٿي ڏنگي ڪري جهلڻ، جهڪي، گوڏن ڀر ويهڻ ۽ وري اٿڻ، فقط مرن وٽ پير، هيڏي هوڏي موڙڻ، ڪنهن ڪرسيءَ يا ٻيءَ شئي تي هٿ رکي، پير ڀري ڪري جهڪڻ يا ليٽڻ ۽ هيٺ مٿي ٿيڻ، پيرن ڀر بيهي، فقط مٺيون ڌڙ ڦيرائڻ، واري سان هر هڪ ٽنگ ڦيرائڻ، ٽنگون ڦاڙي، مٿيان ڪي ڪم ڪرڻ.
(4) سڀ عضوا گڏ: مٿيان ڪم، گهڻا گڏي، ساڳئي وقت به ڪري سگهجن ٿا. هلڻ، ڊوڙڻ، ٽپڻ ۽ ٻازين هڻڻ ۽ گهڻو، ڪري ٻت جي سڀني عضون جي ورزش ٿي ٿئي. انهيءَ جو ذڪر ٻئي بابت ۾ ايندو.

(5)

هلڻ، ڊوڙڻ، ٽپڻ، ۽ ليٽڻ ۾ ورزش

هي، انهيءَ قسم جون ورزشون آهن، جن ۾ سارو ٻت ڪم ٿو اچي ۽ ان جا جدا جدا عضوا، ورزش حاصل ڪن ٿا. انهيءَ قسم جي ورزش، هلڻ جهڙي، ٻي ڪا ٿوري هوندي. اها ورزش، گهر جي اندر، يعني ايوان ۾ يا ڪنهن ڪشاديءَ جاءِ ۾ به وٺي ٿي سگهجي. ٻه حدون مقرر ڪري، انهن جي وچ ۾ ٺهرايل وقت تائين، يعني اڌ ڪلاڪ تائين اچجي وڃجي، پر گهر کان ٻاهر، کليءَ هوا ۾ پسار ڪرڻ بهتر آهي ۽ پسار ڪرڻ کان، سڙڪ سان يا ٻهراڙيءَ ۾ پنڌ ڪرڻ يا هوا کائڻ لاءِ وڃڻ بهتر آهي. اها نظر رکجي ته ڪڏهن تکو هلجي، ۽ ڪڏهن ڍرو ۽ ڪڏهن ته فقط پڃن تي هلجي ۽ ڪڏهن به.گهر ۾ هلڻ جي ورزش مان هڪ هنڌ بيهي واري سان ٽنگ مٿي ڪرڻ ۽ ڪوڙڻ، جيئن هلڻ ۾ ڪبو آهي، تيئن به ڪري ٿو سگهجي ۽ واري سان، قدم قدم تي،

هڪڙي ٽنگ جو گوڏو، مٿي ڪري هلڻ به، چڱي ورزش آهي ۽ ٻن ٽي ٻه، ڪُڇ تائين هلي ٿو سگهجي. ڊوڙي ٽپ ڏيڻ يا ٻڌا ٽپ ڏيڻ، يعني ٻئي پير گڏي ٽپ ڏيڻ به، چڱي ورزش آهي. رسو، ٻنهي هٿن ۾ جهلي، اُهو اڳيان يا پٺيان ڦيرائي انهيءَ تان ٽپ ڏيندو رهڻ، به چڱي ورزش آهي، اگرچه، انگريزن ۾ اها خاص ڇوڪرين جي راند ۽ ورزش آهي. ٻانبڙو ٿي هلڻ ۽ اُپ ڪڙيو هلڻ ۽ گوڏا جهڪائي هلڻ به چڱي ورزش آهي.

هلڻ ۽ ٽپڻ جي ورزش، لٺ سان به ڪري ٿي سگهجي. لٺ، زمين تي کوڙي، پري ٽپ ڏئي سگهجي ٿو. لٺ ڪنڌ تي رکي، انهيءَ ۾ ٻانهون وجهي، ويهي اٿي ۽ هلي ٻلڪ ڊوڙي به سگهجي ٿو. لٺ مٿي تي رکي، ٻانهون ڏگهيون ڪري، مٿي جهلي به، ائين ڪري ٿو سگهجي. لٺ، ٻنهي هٿن سان جهلي، هيڏي هوڏي الهاڙي ۽ زمين تي هڻجي يا مٿان ڦيرائجي يا بندوق وانگي جهلي يا پاسي ۾ بيهاري، وري ڪٽي مٿي ڪجي. اوڪڙو ويهي، لٺ زمين تي کوڙي، انهيءَ کي جهلي، زور سان اٿجي ۽ گهٽا پيرا ائين ڪجي. اٿي، ٻانهون مٿي ڪري، تاڻي، لٺ جهلي، زمين تائين هيٺ آڻجي ۽ وري مٿي نجي.

زمين تي ويهي يا ليٽي ورزش ڪرڻ جو رستو به، گهرن اندر، چڱي ورزش آهي. زمين تي ويهي، ٽنگون ڏگهيون ڪجن ۽ ٻانهون پٺيان ڪري، زمين تي تريون کوڙي بيهارجن. پٺن ۾ ليٽي وري اٿڻ، وري ليٽڻ ۽ وري اٿڻ، پٺن پر ليٽي، ٻئي ٽنگون گڏي يا واري سان گوڏن تائين سوڙهيون ڪرڻ، يا هڪڙي ٽنگ سنئين ڪري، ٻي مٿي اپي ڪرڻ، پٺن پر ٻئي ٽنگون ڦاڙڻ ۽ ٻانهون به پکيڙڻ، پاسي پر ليٽي، ٻانهن، ٺونٺ تائين ٻيٽي ڪري، انهيءَ تي مٿو رکي ويهڻ، پاسا اٿلائي، واري سان ائين، ڪرڻ، پاسيرو، هڪڙي ٻانهن جي تري کوڙي، انهيءَ جي زور تي، ٻت ڪٽي مٿيرو ڪرڻ، اونڌو ٿي، پٺيان ٽنگون گوڏن تائين مٿي ڪرڻ، تريون ۽ پير، زمين تي کوڙي، ڇيلهه مٿي ڪري، بيهڻ، سنئون ٿي، تريون ۽ پير کوڙي، ڇيلهه مٿي وانگي گوڏن پر يا گوڏا مٿي ڪري، پيرن ۽ هٿن تي هلڻ. اهي سڀ عمدا ورزش جا ڪم آهن، جي سڀ ڪو ڪري ٿو سگهي.

(6)

مالش ڪرڻ ۽ زورن ڏيڻ جي ورزش

بت کي مالش ڪرڻ ۽ زور ڏيڻ ۽ ڏيارڻ به، هڪڙي تمام چڱي ورزش آهي ۽ انهيءَ ڪري ماڻهوءَ جو ٿڪ لهي وڃي ٿو. مالش ڪرڻ ۽ زورن ڏيڻ جو هڪڙو هنر آهي، جو ڏاڍو ڪمائتو ٿو ٿئي. امير ماڻهو، انهيءَ ڪم لاءِ خلاصو ماڻهو رکندا آهن، جنهن کي ٿاپرو چوندا آهن. زور ڏيڻ، جهڙو پنهنجي لاءِ ورزش آهي تهڙو انهيءَ مان ٻئي کي آرام ٿو اچي. ٻارن کي گهرجي ته پنهنجي ماءُ پيءُ کي ۽ ٻين وڏن مائٽن کي زور ڏين ته جيئن هو به خوش ٿي کين دعا ڪن ۽ پاڻ به انهيءَ ورزش جي ڪري چڱا ڀلا رهن. اهو ڪم، هو خاص رات جو سمهڻ مهل ڪري سگهن ٿا. ماڻهو، پاڻ کي پاڻ به زور ڏيئي سگهي ٿو، يعني پنهنجي بت جي علحدن پاڳن يا عضون کي، هڪڙي يا ٻنهي هٿن سان مالش ڪري سگهي ٿو. اهڙي مالش، اگهاڙي بدن يا عضوي کي بهتر ڪري ٿي سگهي ۽ اڪثر، پاڻي يا واسلين دوا يا اهڙي ٻي سٽپي شيءِ يا تيل سان. تنهنڪري پاڻ کي پاڻهئي مالش ڪرڻ جو وقت، تڏهن چڱو آهي، جڏهن ماڻهو وهنجي ٿو. وهنجڻ کان اڳ ڀرو يا وهنجندي، صابڻ سان، يا فقط پاڻيءَ سان مٺي کي ۽ ٻانهن کي ٽنگن يا رانن کي ۽ پٺن کي ۽ اُرهه کي، زور سان ملي ۽ مالش ڪري، جنهنڪري بت جي سڀ مٺي، نڪري وڃي ٿي ۽ پوءِ وهنجي، خشڪ ۽ کهري ٽوال سان، زور سان اگهي، ۽ اها وري ٻئي ڀيري جي مالش آهي. انهيءَ طرح کان سواءِ وهنجڻ، يعني رڳو پاڻي مٿان وهائي سنان ڪرڻ، ڪنهن ڪم جو ناهي. جن ملڪن ۾ وهنجڻ لاءِ عام حمام آهن، اتي وهنجارڻ ۽ مالش ڪرڻ لاءِ ماڻهو، مقرر آهن ۽ جڏهن ماڻهو مالش ڪرائي، حمام مان وهنجي، نڪري ٿو تڏهن پنهنجو بت اهڙو هلڪو ۽ پاڻڪي اهڙو خوش ٿو سمجهي، جو ڳالهه ڪرڻ کان ٻاهر آهي! ٿورن ورهن کان يورپ ۽ آمريڪا ۾ گهڻن بيمارين جو علاج فقط مالش سان ڪندا آهن. بلڪ جن ماڻهن جا سنڌَ سُڪي پوندا آهن ۽ عضوا، بي حواس ٿي ويندا آهن، سي مالش سان چڱا ڀلا ٿيندا آهن ۽ اهو مالش جو هنر، چڱي پيدائش وارو آهي. تعليم ڏنل، ماڻهو طبيب يا ڊاڪٽر کان گهٽ ناهي. مالش ڪرڻ جا ڪي خاص قانون آهن، جيئن ته سڀ ڪا، مالش دل جي طرف ڏانهن ڪرڻ گهرجي يعني آڱرين کان ڪلهي ڏانهن پيرن کان ٻنبڙن يا چيلهه ڏانهن، پٺن کي، پٺئين ڪنڌي کان پاسرين ڏانهن. تمام ضعيف ماڻهن جي حالت ۾ انهن جي برعڪس، دل جي پاسي کان، عضون جي ڇيڙن ڏانهن مالش ڪندا آهن. مالش، ٽري کي گسائڻ سان ڏڪن هڻڻ سان يا نسن کي هٿ سان پڪڙڻ ۽ زور ڏيڻ ۽ ڳوهڻ سان يا فقط آڱرين جي چوٽين سان ڪبي آهي. سئيسن، کي اوهان ڏٺو هوندو ته گهوڙن کي

ڪيئن مالش ڪن ٿا؟ پيٽ کي مالش ڪرڻ سان، آنڊن کي آرام ايندو آهي، پيٽ جو سور دفع ٿيندو آهي، هاضمي جي طاقت وڌندي آهي. نڙيءَ کي مالش ڪرڻ سان، نڙيءَ جو سور يا زڪام يا ڪليون، بهي ويندون آهن. وهنجڻ ۾، مالش جي لاءِ گرم پاڻي بهتر آهي، خصوصا عضون مڙڻ يا ضربن رسڻ يا ڌڪ لڳڻ جي حالت ۾. ولايت ۾ پاڻيءَ جي مالش يا وهنجڻ جا علحدا رستا آهن ۽ انهن جا علحدا نالا - جيئن ته ترڪي رستو يا روسي رستو وغيره. جدا جدا بيمارين لاءِ جدا جدا طرز ۽ رستا مقرر آهن.

(7)

اوزارن سان ورزش

مٿي، اوزارن کان سواءِ ورزش ڪرڻ جا رستا ٻڌايا ويا آهن. هاڻي اسين، ڪن اوزارن سان ورزش ڪرڻ جو ذڪر ڪنداسين. مٿي، لٺ سان ورزش ڪرڻ جو ٿورو ذڪر آيو آهي. ٻيا عام اوزار، ورزش ڪرڻ جا آهن، مگدر يا ڏنڊ ۽ لوهه جا ڊمبيل. يورپ ۾، توڙي هندستان ۾، اُهي عام آهن ۽ اسڪولن سان لاڳو جمنيشم يا راند جي جاين ۾ به، انهن جي ڪم آڻڻ جي تعليم ڏيڻ ۾ ايندي آهي. مگدر يا ڊمبيل، جوڙو جوڙو ڪري ڪم آڻيندا آهن ۽ ٻنهي هٿن ۾ ڪڻندا آهن. انهن جي ورزش، سواءِ استاد جي، مشڪل آهي. هتي رڳو انهن جو مختصر اشارو ڏنو ٿو وڃي. ٻنهي هٿن ۾ مگدر جهلي، لڙڪائي، سڄو ڪٻي ڏي ۽ ڪٻو سڄي ڏي نجي، چوڌاري ڦيرائجي، ٻانهون مٿي ڪري، ڳنن کان وٺي، اُپا ڪري، مٿي جهلجن، ٻئي ٻانهون گڏ جهلي، ٻنهي هٿن جا مگدر گڏ، ٻنهي پاسي نجن يا مٿي ڪجن يا چوڌاري ڦيرائجن، يا هڪڙو هيٺ لڙڪائجي ته ٻيو مٿي نجي، ٻئي ٻانهون ڊگهيون ڪري، مگدر به سڌا سنوان جهلي بيهجن، سڄي هٿ وارو مگدر ڪٻي ڪلهي تي سنئون ڪري جهلجهي ۽ ڪٻي هٿ وارو سڄي ڪلهي تي، سڄو، اڳيان هيٺ، پاسيرو ڪري جهلجي ۽ ڪٻو، پٺيان، چيلهه ڌاري، اُبو ڪري بيهارجي ۽ واري سان، ٻئي، ائين ڪجن، ڪڏهن ٻئي پٺيان، اُپا ڪري جهلجن، ڪڏهن هڪڙي ٻانهن، ٻيءَ جي هيٺان لنگهائي، بغل وٺان، مگدر، مٿي ڪري جهلجي. ڪڏهن مگدر، چوڌاري ڦيرائجي، ڪڏهن ٻئي مگدر، پٺيان جهلجن يا جهڪي، پاسيرا جهلجن. جڏهن پيٽ تي ويهي، ٻانهون ڊگهيون ڪري، مگدر جا چيڙا، ڪلهن تي رکجن.

اهي مگدر يا ڊمبيل، تمام ڳرا ٿيندا آهن، پر عمر ۽ قد آهر ماڻهو، مناسب وزن جا ڪم آڻي ٿا سگهن. چوڪرن توڙي چوڪرين لاءِ، اها چڱي ورزش آهي. ڪڏهن ٿلها

ڪاٺ جا ڏنڊا به، انهن جي عيوض ڪم آڻي ٿا سگهجن، مگر ٻئي هڪجهڙا ۽ هڪ جيڏا ۽ هموزن هئڻ گهرجن.
ٻيا اوزار، ورزش جا، لٺيون يا ڪاٺ جون تراريون ٿينديون آهن، جن سان ٻه ماڻهو هڪٻئي سان راند ڪندا آهن يا ڪوڙ ڪري، وڙهندا آهن ۽ ٻنهي جي ڪوشش، اها هوندي آهي ته پاڻ، ٻئي کي ڌڪ هڻي ۽ ٻئي جو ڌڪ پاڻ تان ٽاري. انهيءَ کي پلٽو ۽ پلٽي بازي چوندا آهن. اهو به وڏو هنر آهي ۽ تعليم کان سواءِ، سکڻ مشڪل آهي. اصل، اهو پهلوانن ۽ جنگي بهادرن جو ڏنڊو يا هنر هو.
ٻيو اوزار، ورزش جو پڄري آهي، يعني ڳرو ڪاٺ جو ٽڪر يا پهڻ، جنهن ۾ هٿ وجهڻ جي جاءِ آهي. انهيءَ کي جهلي، ٽنگن جي وچ مان لوڏي، هڪڙي هٿ سان، گهڻو ڪري سڄي هٿ سان، پهرين ڪلهي تي جهليندا آهن ۽ پوءِ ڪڍي، ٻانهن سنئين ڪري جهليندا آهن. ڪي ڪي ماڻهو، هن کان به گهڻو بار، ائين ڪڍي ويندا آهن، پر ورزش جي لاءِ عمر جي نظر تي، هلڪيون يا ڳريون پڄريون ڪم آڻي ٿيون سگهجن.
سنڌ ۾ ڪي ماڻهو، ننڍين ٻارن، ٻلڪ وڏن کي، گوڏا اُڀا ڪري، ٻانهون مضبوط ٻڌائي، وهاريندا آهن، پوءِ هنن جي ٻانهن ۾ هٿ وجهي، پڄريءَ وانگي هنن کي مٿي ڪڍي، ٻانهن تي سنئون جهليندا آهن.

(8)

راندين ۽ بازين جي ورزش

ٻارن جون، توڙي وڏن جون، ڪي رانديون ۽ بازيون به، ورزش جي لاءِ تمام چڱا اُپاءُ آهن. انگريزي رانديون، ڪرڪٽ ۽ فوٽ بال وغيره ته هاڻي عام آهن ۽ انهن جا ڪتاب آهن، جن ۾ انهن جا قانون ڏنل آهن. هتي، اسان کي ٻيون ساديون ۽ عام رانديون ڏيکڻيون آهن، جن مان پڻ، عمدي ورزش حاصل ٿئي ٿي. پهرين ملهه، آهي جا سنڌ ۾ عام آهي. ٻه ڄڻا وڙهندا آهن ۽ هڪٻئي کي پاڪر وجهي، زور لائي، مٿي ڪڍي يا جانٺا هڻي، هيٺ ڪيرائيندا آهن. ڪشتي به، اهڙي ئي راند آهي، جنهن ۾ هڪڙو، ٻئي کي، زور سان جهلي، زمين تي پٺا ڪوڙائيندو آهي. اهي ٻئي، پهلوانن جون رانديون آهن ۽ هڪڙو هنر شمار ڪيل آهي.
چنبي ڏيڻ جي چڱي ورزش ۽ زور جي آزمائش آهي. هڪڙو، سڄي هٿ سان، ٻئي جو سڄو هٿ جهليندو آهي ۽ اهو، پهرئين جي ڪارائيءَ تي زور ڏئي، پنهنجو هٿ،

هن جي هٿ مان ڇڏائيندو آهي. يا هڪڙو ماڻهو، ڪا نندي شيءِ، مٺ ۾ جهليندو آهي ۽ ٻيو، زور سان، هن جي مٺ کولي، اُها شيءِ ڪڍندو آهي،

ٻي، زور جي آزمائش جي راند جهونٽي آهي. ٻه ماڻهو، آمهون سامهون ٿي وهندا آهن ۽ پنهنجن پيرن سان، وچ ۾، هڪڙي لسي ۽ مضبوط ڪاٺي جهليندا آهن ۽ هڪڙو، پنهنجو ساڄو هٿ انهيءَ ڪاٺيءَ ۾ وجهي، ان کي مضبوط جهليندو آهي ۽ ٻيو پنهنجو هٿ، هن جي ڪارائيءَ ۾ زور سان ڇڪي، هن جو هٿ، ڪاٺيءَ مان، ڪڍندو آهي. تيزيءَ جي راند، هڪڙي ٿنگ تي، ڪرڻ ۾ ايندي آهي. اُها به چڱي ورزش، آهي، جو سڄي بت سان، ٽپڻو ٿو پوي. ٻارين راند به، چڱي آهي، جو انهيءَ ۾ ڊوڙڻو ٿو پوي ۽ هڪڙو ڊوڙي، ليڪ کان نڪرڻ گهرندو آهي ۽ ٻيو، انهيءَ کي ڊوڙي، روڪيندو آهي. ڪينهونءَ راند به چڱي آهي، جو انهيءَ ۾ به، ٻانهن کي، ڪينهون اڇلائڻو ٿو ٿئي ۽ ٽنگن سان، ڊوڙڻو ٿو ٿئي. لڪ لڪوٽي به، چڱي راند آهي، جو هڪڙو وڃي، ڪٿي لڪندو آهي ۽ ٻيا، انهيءَ کي ڳولي لهندا آهن ۽ انهيءَ جي پٺيان پئي، ڊوڙي، انهيءَ کي وٺندا آهن.

انهيءَ طرح، ڪيترين ئي ٻيون ديسي رانديون آهن، جي خاص ٻهراڙيءَ ۾، ننڍا توڙي وڏا، ٿڌي وقت ۾ رهي سگهن ٿا.

بازيون به، ورزش جي لاءِ چڱيون آهن، مگر انهن جي لاءِ، استاد جي تعليم جو ضرور آهي ۽ انهن جي ڪرڻ ۾، وڏو هنر ٿو گهرجي ۽ ڪن ۾، ڏاڍي سنڀال ٿي گهرجي، ته متان، ڪنهن کي، ڪا ضرب رسي يا ڏَکُ اچي. بازيگرن جون بازيون به، انهيءَ قسم جون آهن، مگر اسين، انگريزي جمنيشيم وارين رانديـن جو اشارو ٿا ڏيون، جي اڪثر، سرڪاري ۽ خانگي اسڪولن ۾ سيکاريندا آهن. جيئن ته ٻن ڪاٺين تي هڪڙي ڪاٺي قابو رکي، انهيءَ ۾ هٿ وجهي، ڪي ڪٿرتون ڪندا آهن. ٻه آمهون سامهون ڪاٺيون، ٻن ڪاٺين تي بيهاري، انهيءَ تي ڪٿرتون ڪندا آهن. ڪاٺ جو گهوڙو ناهي، انهيءَ تي ڪٿرتون ڪندا آهن. زمين تي ٽريون کوڙي، اونڌا بيهي، هيٺ مٿي ٿيڻ ۽ اٿلڻ پٿلڻ سان، ڪٿرتون ڪندا آهن. هڪڙي مضبوط رسيءَ کي، ٻنهي چيڙن کان، هڪ کان وڌيڪ ماڻهو جهلي، پنهنجي پنهنجي پاسي ڇڪيندا آهن، ۽ ڪوشش اها ڪندا آهن ته هڪڙا، ٻين کي، زور سان گهلي، پنهنجي پاسي نين. اهي سڀ زور آزمائڻ ۽ بت جي سيني عضون جي ورزش لاءِ، چڱيون رانديون ۽ بازيون آهن، جن جي استعمال ڪر گهرجي.